

ONLINE

Kortdurende Psychoanalytische Steungevende Psychotherapie (KPSP-25 online)

Wat is KPSP-25?

KPSP-25 is de afkorting van kortdurende psychoanalytische steungevende psychotherapie (25 betekent 25 behandelsessies). Deze behandeling kan helpen als je blijvende of steeds terugkerende stemmingsklachten hebt, zoals depressies. Bij stemmingsklachten spelen verschillende dingen een rol:

- De aanleg die je al vanaf je geboorte hebt.
- De gebeurtenissen die je in je leven meemaakt.
- De kwetsbare onderdelen van je karakter.

In KPSP-25 zoek je samen met je behandelaar uit hoe jouw stemmingsklachten te maken hebben met wat je in je leven hebt meegemaakt, je relaties op dit moment, de invloed van vroegere ervaringen en hoe je naar jezelf kijkt.

Een belangrijk resultaat van de behandeling is dat je stemmingsklachten verdwijnen en dat je je beter voelt. Je onderzoekt ook met je behandelaar welke moeilijke ervaringen uit je verleden hier invloed op hebben. Daardoor begrijp je jezelf beter. Je herkent niet-helpende gedachten en emoties die je nog niet hebt verwerkt. Je gaat vaak ook anders naar jezelf en anderen kijken. Hierdoor krijg je meer vertrouwen in jezelf en kun je vaak fijnere relaties met anderen hebben. Dit kan voorkomen dat je op moeilijke momenten of bij stress opnieuw stemmingsklachten krijgt of somber wordt.

Het is wetenschappelijk bewezen dat KPSP goed werkt als je depressief bent, of je nou wel of geen persoonlijkheidsproblemen hebt.

Voor wie is KPSP-25 online?

KPSP-25 is een goede behandeling als je blijvende of steeds terugkerende stemmingsklachten hebt. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat online therapie even goed helpt als een behandeling in de spreekkamer. De voordelen van online behandeling zijn:

- Je volgt de therapie vanuit je eigen omgeving.
- Je hebt minder reistijd.
- De afspraken zijn beter te combineren met andere bezigheden.
- Wachtijd is meestal korter voor online behandeling.

KPSP-25 online is **niet** de juiste behandeling als je:

- Grote psychosociale problemen hebt. Dus als je belangrijkste problemen niet alleen psychisch zijn, maar ook sociaal. Bijvoorbeeld als je geen vaste woon- of verblijfplaats hebt, of grote financiële problemen hebt.
- Verslavingsproblemen hebt.
- Een ernstige depressie hebt.
- Veel aan zelfdoding denkt.

- Een bipolaire stoornis hebt.
- Een psychose hebt.
- Zoveel voordelen van je klachten hebt (zoals hulp, zorg, aandacht, een uitkering) dat je liever ziek blijft dan herstelt. We noemen dit secundaire ziektewinst.

Belangrijk bij online therapie

Net zoals bij therapie in de spreekkamer is het belangrijk dat je actief meedoet. Dan helpt de online therapie het best. Dit is belangrijk bij online therapie:

- Zorg voor een goed werkende internetverbinding.
- Gebruik een goed werkende camera, microfoon en koptelefoon/luidsprekers.
- Gebruik een laptop, computer of tablet. Géén telefoon.
- Zit in een rustige ruimte waar je niet wordt gestoord. En waar je je veilig voelt om vrijuit te praten. Liefst niet op je werk.
- Houd rekening met huisdieren (niet in jouw ruimte aanwezig).
- Voorkom dat je wordt gestoord door bijvoorbeeld een pakketbezorger.
- Niet eten, roken en/of alcohol en/of drugs gebruiken tijdens het gesprek.

Wat gebeurt er in KPSP-25?

In het begin van de behandeling is het belangrijkste doel om een goede band met je behandelaar op te bouwen. Je ziet elkaar daarom in de eerste behandelmaand 2 keer per week online. Je onderzoekt samen je stemmingsklachten en wat jij daarvan merkt. Na een tijdje voel je je op je gemak en lukt het beetje bij beetje om het begin van verandering te voelen.

Je kijkt ook samen of je klachten te maken hebben met wat er in je leven speelt. Daarna onderzoeken jullie wat de invloed is van de belangrijkste relaties die je met anderen hebt en of er patronen zijn in hoe je stemmingsklachten ontstaan of blijven bestaan. Je doet dit met voorbeelden van echt gebeurde situaties van de afgelopen tijd die veel gevoelens bij je hebben losgemaakt. Je kijkt met je behandelaar of er veranderingen mogelijk zijn in je gevoelens, je gedachten en je gedrag. In deze fase van de behandeling is er vaak een verschuiving in de onderwerpen waar je over praat. Eerst praat je nog over de situatie in je leven en patronen in relaties met anderen, later praat je meer over de relatie die je met jezelf hebt en hoe je met jezelf omgaat.

Aan het einde praat je na over de behandeling en hoe je verdergaat als de behandeling is gestopt. Het gaat over hoe je op tijd kunt herkennen als het weer slechter met je gaat, en wat je dan kunt doen. Als de behandeling stopt, houdt het contact met je behandelaar op. Dit maakt soms sterke gevoelens los. Ook dit bespreek je met elkaar.

Hoe lang duurt de behandeling?

Een KPSP-25 behandeling bestaat uit 25 individuele (één op één) online gesprekken. Een gesprek duurt 45 minuten. De behandeling duurt ongeveer 7 tot 8 maanden.

- De eerste 4 weken zie je je behandelaar 2 keer per week (8 gesprekken).
- Daarna zie je je behandelaar 9 weken lang 1 keer per week (9 gesprekken).
- In de laatste 8 gesprekken zie je je behandelaar 1 keer in de 2 weken.

Publicaties

- Driessen, E., Van, H.L., Don, F.J., Peen, J., Kool, S., Westra, D., et al. (2013). The efficacy of Cognitive Behavioral Therapy and Psychodynamic Therapy in the outpatient treatment of major depression: a randomized clinical trial. *American Journal of Psychiatry* (170) 1041–1050.
- De Jonghe, F.E.R.E.R. (2005). *Kort en Krachtig*. Amsterdam: Benecke N.I.
- De Jonghe F, Hendriksen M, van Aalst G, Kool S, Peen J, Van R, van den Eijnden E, Dekker J. Psychotherapy alone and combined with pharmacotherapy in the treatment of depression. *Br J Psychiatry* 2004; 185: 37- 45.
- De Jonghe, F.E.R.E.R., de Maat, S., Van, H.L., Hendriksen, M., Kool, S., van Aalst, G., Schoevers, R.A., & Dekker, J. (2013). Short-term Psychoanalytic Supportive Psychotherapy for depressed patients. *Psychoanalytic Inquiry*, in Press.

Kosten

Voor iedere volwassene (18 jaar of ouder) wordt de behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Je hebt hiervoor een Nederlandse ziektekostenverzekering nodig. De betaling loopt dan via de zorgverzekeraar. Hierbij geldt een algemeen eigen risico. Dit eigen risico betaal je per jaar aan je zorgverzekeraar over alle zorg die dat jaar nodig is. De overheid beslist elk jaar hoe hoog dit eigen risico is.

Privacy

Het NPI beschermt jouw privacy zoals het in de wet is geregeld. Het betekent dat wij informatie over jou en je behandeling veilig bewaren en niet met anderen delen, behalve als je daarvoor toestemming hebt gegeven. Wij houden ons aan het privacyreglement van Arkin. Hierin staat precies beschreven hoe onze medewerkers omgaan met persoonsgegevens en het medische dossier. Hier kun je het privacyreglement lezen: <https://arkin.nl/privacyverklaring/>. Je kunt het ook telefonisch opvragen bij ons secretariaat via 020 590 47 00.

Contact

Als je een behandeling wilt bij het NPI, moet je dat eerst bespreken met je huisarts of je behandelaar. Die kan je naar ons verwijzen. Alleen met een verwijsbrief van je huisarts of behandelaar kun je een afspraak maken voor een intake, een kennismakingsgesprek.

Voor vragen over de aanmelding of voor een afspraak voor de intake bel je naar de Centrale Aanmelding van Arkin (het NPI is onderdeel van Arkin): 088-505 12 02.

Of je huisarts of behandelaar meldt je aan bij Arkin voor behandeling bij het NPI.

Ben je verwijzer? Dan kun je elke werkdag van 08:30 tot 17:00 uur terecht bij de Centrale Aanmelding Arkin voor aanmelden, collegiaal overleg en vragen via telefoonnummer 020 – 590 55 55.

Als je een Arkin behandelaar bent, kun je terecht bij het Consultatie en Aanmeld Team (CAT). Kijk op <https://www.npispecialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.